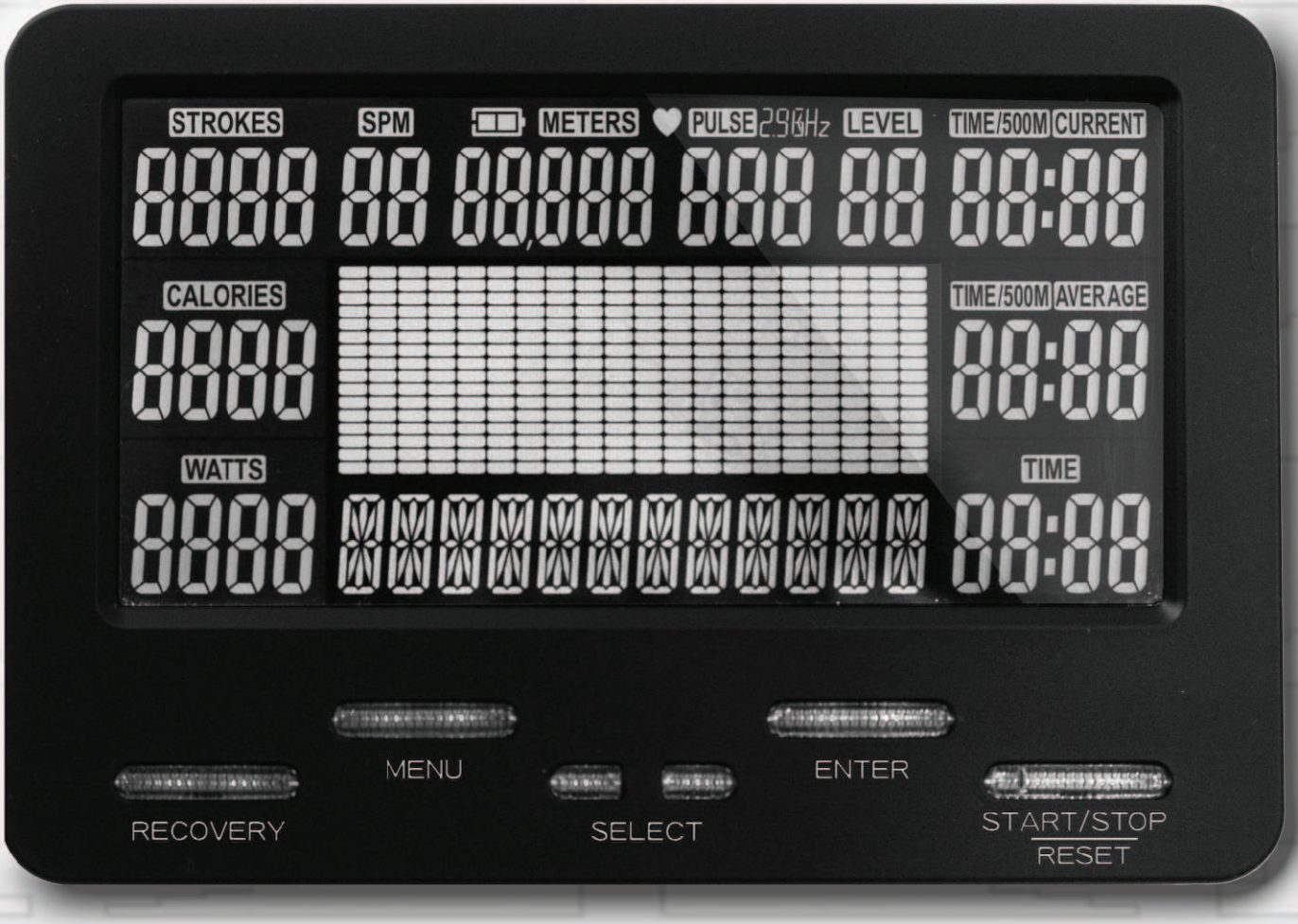
SE100 INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR



Menus, Profiles, Users, % Heart Rate, Target Heart Rate, Recovery, Random Profiles, Alarms

Affichage en MÈTRES
La distance parcourue est indiquée en mètres UNIQUEMENT.

Affichage sous forme de DIAGRAMME EN BÂTONS

Profils et texte des programmes
Les messages s'affichent ici.
16 lignes = 24 NIVEAUX de résistance
20 colonnes = 20 intervalles de temps

Affichage des CPM
Coups par minute

Affichage des COUPS
Total de coups d'aviron

Affichage des CALORIES
Mesurées en kilocalories (kcal).
Également appelées grandes calories et calories alimentaires.
REMARQUE : vos DONNÉES D'UTILISATEUR ont un impact significatif sur votre décompte de calories.
Assurez-vous de saisir vos DONNÉES D'UTILISATEUR à partir d'une sélection du menu principal

Affichage des WATTS
WATTS estimés par coup, étalonnés selon l'EN 957.
On considère qu'un watt (W) équivaut au débit de puissance d'un joule de travail par seconde..

MENU Key
A shortcut Key to the Main Menu.
NOTE: will not function in Workout Mode.
Will function in Menu Mode and Paused Mode.

Touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION)
deux fonctions
1. ODOMÈTRE
Appuyez sur la touche RECOVERY (RÉCUPÉRATION) et maintenez-la enfoncée.
2. Démarrez le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION
Le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION évalue automatiquement la récupération de votre fréquence cardiaque pendant une minute, immédiatement APRÈS votre exercice.

SUPER CONDITION PHYSIQUE	90-100
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT BONNE	80-89
TRÈS BONNE CONDITION PHYSIQUE	70-79
BONNE CONDITION PHYSIQUE	60-69
CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	50-59
CONDITION PHYSIQUE CORRECTE	40-49
CONDITION PHYSIQUE ASSEZ MAUVAISE	30-39
MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	20-29
TRÈS MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	10-19
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT MAUVAISE	0-9

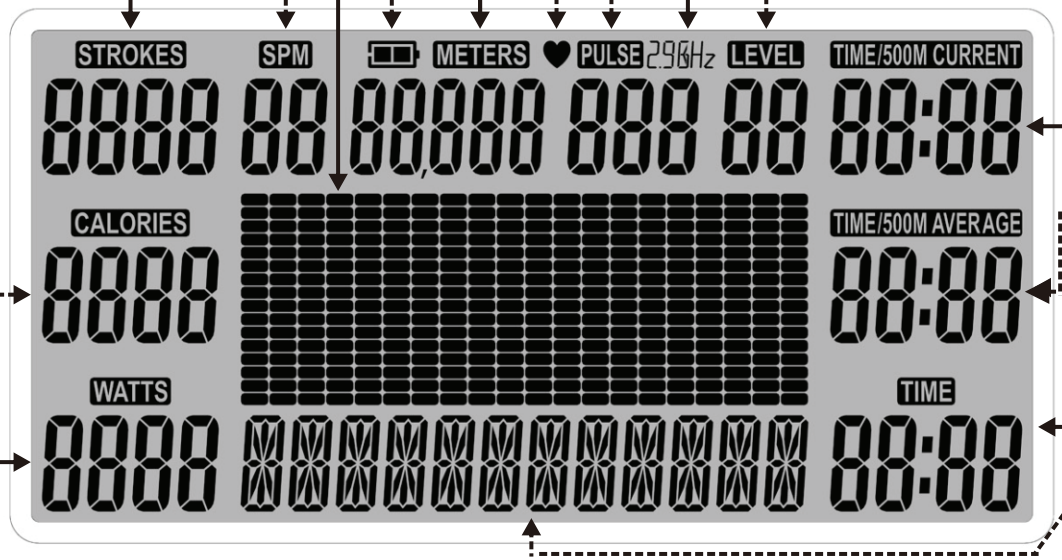
REMARQUE : assurez-vous de transmettre à l'ordinateur un signal de pouls via une ceinture pectorale.

Affichage de la BATTERIE
Entièrement chargée, à moitié chargée ou déchargée
REMARQUE : ne s'applique pas aux ordinateurs alimentés en courant CA

RÉCEPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
FRÉQUENCE
Sur option du revendeur
5 kHz
ou
2,4 GHz
ou

Affichage du POULS
Votre fréquence cardiaque / pouls s'affiche sous la forme du nombre de battements par minute (bpm), grâce à une ceinture pectorale de 5 kHz ou de 2,4 GHz, sur option du revendeur. Le cœur qui clignote est synchronisé avec votre fréquence cardiaque.
REMARQUE : « - - - » indique que l'ordinateur ne reçoit PAS de signal de fréquence cardiaque / de pouls.

Affichage du NIVEAU
Sélection à partir de 24 NIVEAUX de résistance
Niveau 1 = résistance minimale
Niveau 24 = résistance maximale



Affichage du TEMPS/500 M ACTUEL
Affiche uniquement votre TEMPS/500 M ACTUEL.

Affichage du TEMPS/500 M MOYEN
Affiche uniquement votre TEMPS/500 M MOYEN.

Affichage du TEMPS
minutes et secondes

Affichage ALPHANUMÉRIQUE
Textos pour vous apporter de l'aide et vous guider à travers chaque programme de l'ordinateur.

Touche ENTER (ENTRÉE)
deux fonctions
1. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu) : Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
2. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu) :Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour ignorer le processus de sélection.
REMARQUE : la touche ENTER (ENTRÉE) ne fonctionne PAS en mode Exercice.

Touches SELECT (SÉLECTIONNER)
quatre fonctions
1. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu) :
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler la sélection disponible.
2. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu) :
Appuyez sur une touche SELECT (SÉLECTIONNER) et maintenez-la enfoncée pour accélérer.
3. Pendant votre exercice (c.-à-d. en mode Exercice) :
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour régler le NIVEAU de résistance.
4. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu) :
Appuyez sur les deux touches SELECT (SÉLECTIONNER) et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes pour accéder au Système de mesure (métrique ou impérial).
REMARQUE : s'applique uniquement à la TAILLE et au POIDS dans les données de l'utilisateur.

Touche START/STOP/RESET (DÉMARRER / ARRÊTER / RÉINITIALISER)
trois fonctions
1. Avant votre exercice (c.-à-d. en mode Menu) :Appuyez sur la touche START (DÉMARRER) pour commencer votre exercice.
2. Pendant votre exercice (c.-à-d. en mode Exercice) :Appuyez sur la touche STOP (ARRÊTER) pour mettre fin à votre exercice.
REMARQUE : l'ordinateur passe automatiquement sur le « End of Workout Display » (Écran Fin d'exercice).
3. À tout moment (c.-à-d. dans tout mode) :
Appuyez sur la touche RESET (RÉINITIALISER) et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes pour remettre l'ordinateur sur le menu principal.
REMARQUE : les données actuelles seront PERDUES.Toute donnée enregistrée sera conservée.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Cet ordinateur comporte les programmes suivants :

1 PROGRAMME DE BATEAU TÉMOIN
1 PROGRAMME DE COURSE
2 PROGRAMMES D'INTERVALLES ~ DISTANCE D'INTERVALLE et TEMPS D'INTERVALLE
4 PROGRAMMES DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE Fréquence cardiaque 60 % 75 % 90 % et cible
1 PROGRAMME DE CONTRÔLE DES WATTS
5 PROGRAMMES DE PROFIL PERSONNEL un par utilisateur, enregistrés dans la mémoire de l'ordinateur
25 PROGRAMMES DE PROFILS qui comprennent les PROFILS ALÉATOIRES infinis
1 PROGRAMME DE TEST DE LA CONDITION PHYSIQUE
1 JEU
1 PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION
42 PROGRAMMES au total

Démarrage en ramant COMMENCEZ SIMPLEMENT À RAMER

Commencez simplement à ramer et l'ordinateur se met automatiquement sous tension et lance le PROGRAMME DU RAMEUR avec un TEMPS/500 M PAR DÉFAUT DU BATEAU TÉMOIN DE 2:15.

COMMENCER Il est important que vous saisissiez vos DONNÉES D'UTILISATEUR afin que l'ordinateur puisse

calculer votre :
IMC = Indice de masse corporelle
MB = Métabolisme de base
DEQT = Dépense énergétique quotidienne totale
De plus, vos DONNÉES D'UTILISATEUR permettront à l'ordinateur de calculer votre dépense calorique de manière plus précise.
Saisissez vos DONNÉES D'UTILISATEUR via le MAIN MENU (MENU PRINCIPAL), puis sélectionnez « USER DATA » (DONNÉES D'UTILISATEUR).

Menu principal

Le menu principal comprend les 12 sections suivantes :
1. TÉMOIN -1 PROGRAMME DE BATEAU TÉMOIN
2. COURSE -1 PROGRAMME DE COURSE
3. INTERVALLE - 2 PROGRAMMES D'INTERVALLES ~ DISTANCE D'INTERVALLE et TEMPS D'INTERVALLE
4. FRÉQUENCE CARDIAQUE - 4 PROGRAMMES de contrôle de la fréquence cardiaque 60 % 75 % 90 % et cible
5. WATTS - 1 PROGRAMME DE CONTRÔLE DES WATTS
6. PROFIL - 5 PROFILS D'UTILISATEURS + 25 PROGRAMMES DE PROFILS
7. TEST DE CONDITION PHYSIQUE - 1 PROGRAMME DE TEST DE CONDITION PHYSIQUE
8. JEU - 1 JEU
9. DONNÉES D'UTILISATEUR - SAISIE DES DONNÉES D'UTILISATEUR
10. PROFIL D'UTILISATEUR - PROGRAMME DE CRÉATION D'UN PROFIL D'UTILISATEUR
11. SUPPRESSION D'UN UTILISATEUR - SUPPRIMER UN UTILISATEUR
12. GUIDE PRATIQUE - INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR pour les personnes qui ne liront pas ce livret L'ordinateur démarre automatiquement sur le MAIN MENU (MENU PRINCIPAL). Cependant, si vous souhaitez à tout moment revenir au menu principal, appuyez simplement sur la touche MENU.

Pacer or Pace Boat Program

Le PROGRAMME DE TÉMOIN vous permet de ramer à côté d'un bateau témoin afin de vous aider à réguler votre vitesse pendant l'exercice.
Il existe deux façons de programmer le temps du bateau témoin :
1. définir le TEMPS/500 M
ou
2. définir le TEMPS et les MÈTRES

1) PROGRAMME DE TÉMOIN
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « PACE » (TÉMOIN).
Puis, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.

2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « GUEST USER » (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles (c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3a) TEMPS/500 M
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « TIME/500M » (TEMPS/500 M) OU allez au 3b.Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3b) TEMPS et MÈTRES
Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour ignorer la sélection du TEMPS/500 M.
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « TIME » (TEMPS).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « METERS » (MÈTRES).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER)

4) NIVEAU DE RÉSISTANCE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance. Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection..

6) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER)..

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Programme de bateau témoin

Le PROGRAMME DE TÉMOIN vous permet de ramer à côté d'un bateau témoin afin de vous aider à réguler votre vitesse pendant l'exercice.
Il existe deux façons de programmer le temps du bateau témoin :

1. définir le TEMPS/500 M

ou

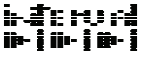
2. définir le TEMPS et les MÈTRES

1) PROGRAMME DE TÉMOIN
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « PACE » (TÉMOIN).
Puis, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « GUEST USER » (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles
(c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3a) TEMPS/500 M
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « TIME/500M » (TEMPS/500 M) OU allez au 3b.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3b) TEMPS et MÈTRES
Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour ignorer la sélection du TEMPS/500 M.
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « TIME » (TEMPS).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « METERS » (MÈTRES).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
4) NIVEAU DE RÉSISTANCE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
5) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
6) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
7) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

Programmes de distance d'intervalle et de temps d'intervalle

Ces deux PROGRAMMES D'INTERVALLES sont conçus pour l'entraînement fractionné, où d'intenses périodes d'entraînement sont combinées à de courtes périodes de repos chronométrées. Il est scientifiquement prouvé que l'entraînement fractionné permet de brûler davantage de calories que l'entraînement cardiovasculaire statique, mais votre corps subit beaucoup plus de stress. Il est donc nécessaire de faire preuve de bon sens lors d'un entraînement fractionné. Nous vous suggérons de ne pas dépasser une fréquence cardiaque de 100 % (voir Calcul de la fréquence cardiaque cible).

PROGRAMME DE DISTANCE D'INTERVALLE = Une « DISTANCE » de travail combinée à des périodes de repos chronométrées



PROGRAMME DE TEMPS D'INTERVALLE = Un « TEMPS » de travail combiné à des périodes de repos chronométrées
1) PROGRAMME D'INTERVALLE
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « INTERVAL » (INTERVALLE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2a) PROGRAMME DE DISTANCE D'INTERVALLE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez
le programme « INTERVAL DISTANCE » (DISTANCE D'INTERVALLE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
2b) PROGRAMME DE TEMPS D'INTERVALLE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez
le programme « INTERVAL TEMPS » (TEMPS D'INTERVALLE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection3) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « GUEST USER » (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles
(c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
4) NOMBRE D'INTERVALLES
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un nombre d'« INTERVALS » (INTERVALLES).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
5a) PROGRAMME DE DISTANCE D'INTERVALLE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez
la distance d'intervalle en « METERS » (MÈTRES).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
5b) PROGRAMME DE TEMPS D'INTERVALLE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez
la distance d'intervalle en « TEMPS » (TEMPS).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
6) TEMPS DE REPOS
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « REST TIME » (TEMPS DE REPOS).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
7) NIVEAU DE RÉSISTANCE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
8) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
9) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
10) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Programmes de fréquence cardiaque 60 % 75 % 90 %

Les PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN % sont conçus pour maintenir votre fréquence cardiaque / pouls au niveau constant que vous avez sélectionné. Toutes les 30 secondes, l'ordinateur compare votre fréquence cardiaque / pouls à votre sélection et ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en conséquence.
Tous les programmes de fréquence cardiaque nécessitent un signal de fréquence cardiaque transmis via une ceinture pectorale compatible.
Ces trois PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN % fonctionnent conjointement avec votre utilisateur sélectionné et les données d'utilisateur que vous avez saisies, il est donc important que vous sélectionniez le bon utilisateur et que vous saisissiez les données d'utilisateur correctes avant de commencer l'un des trois PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN %.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler votre FC en % ni les NIVEAUX de résistance.
Pour sélectionner la fréquence cardiaque optimale pour vous, voir CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.
Si l'augmentation de la fréquence cardiaque a de l'importance pour l'exercice, il est important également qu'elle ne soit pas trop élevée. Par mesure de sécurité, nous vous suggérons de commencer vos exercices à une fréquence cardiaque de 60 % et d'augmenter le pourcentage de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.
REMARQUE : la fréquence cardiaque maximale absolue recommandée équivaut à 220 bpm moins votre âge.
1) PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « HEART RATE » (FRÉQUENCE CARDIAQUE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN %
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « %HR » (FC en %).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez l'un des 5 utilisateurs existants possibles
(c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : les données d'utilisateur sont indispensables, vous ne pouvez donc pas sélectionner « Guest User » (Utilisateur invité).
4) PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE 60 % 75 % 90 %
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « 60 % », « 75 % » ou « 90 % ». L'ordinateur affiche automatiquement le calcul de votre fréquence cardiaque en %.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
5) NIVEAU DE RÉSISTANCE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
6) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
7) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
8) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance.

Programme de fréquence cardiaque cible ~ FCC

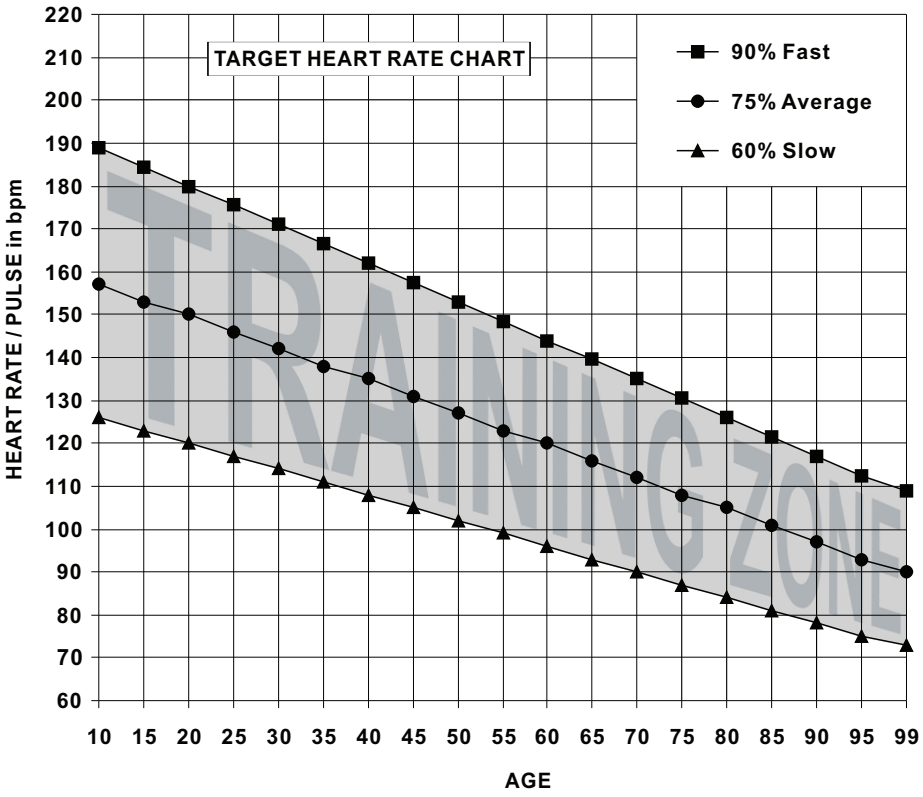
Le PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE est conçu pour maintenir votre fréquence cardiaque / pouls au niveau constant que vous avez sélectionné. Toutes les 30 secondes, l'ordinateur compare votre fréquence cardiaque / pouls à votre sélection et ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en conséquence. Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur de votre Fréquence cardiaque cible en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).
REMARQUE : pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance.
Tous les programmes de fréquence cardiaque nécessitent un signal de fréquence cardiaque transmis via une ceinture pectorale compatible.
Pour sélectionner la fréquence cardiaque optimale pour vous, voir CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE.
Si l'augmentation de la fréquence cardiaque a de l'importance pour l'exercice, il est important également qu'elle ne soit pas trop élevée. Par mesure de sécurité, nous vous suggérons de commencer vos exercices à une fréquence cardiaque de 60 % et d'augmenter le pourcentage de votre fréquence cardiaque au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.
REMARQUE : la fréquence cardiaque maximale absolue recommandée équivaut à 220 bpm moins votre âge.
1) PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « HEART RATE » (FRÉQUENCE CARDIAQUE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) PROGRAMME DE FCC
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « THR » (FCC).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « GUEST USER » (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles
(c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
4) NIVEAU DE RÉSISTANCE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
5) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
6) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
7) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur de votre fréquence cardiaque cible en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Calcul de la fréquence cardiaque cible

La plage de votre fréquence cardiaque optimale pendant l'exercice est appelée votre zone d'entraînement. Pour parvenir à des résultats efficaces, vous devez effectuer votre exercice cardiovasculaire dans votre zone d'entraînement. Reportez-vous au tableau des fréquences cardiaques ci-dessous pour calculer votre FCC à 60, 75 et 90 %, qui constitue notre zone d'entraînement suggérée. Nous vous suggérons également de commencer vos exercices à la FCC de 60 % et d'augmenter le % de votre FCC au fur et à mesure que votre condition physique s'améliore.

FORMULE DE CALCUL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : 220 - ÂGE x FCC en %
(par ex. 220 - 30 ans x 60 % = FCC 114)



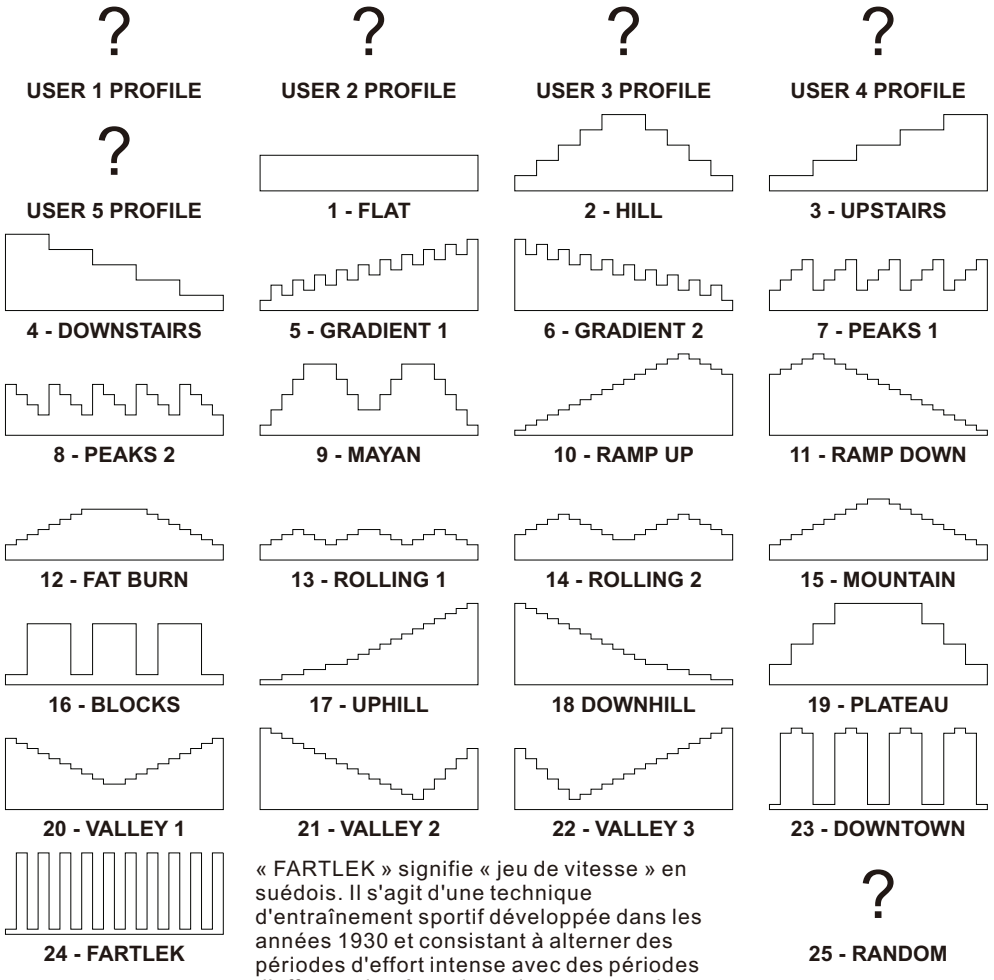
Programme de watts

Le PROGRAMME DE WATTS est conçu pour maintenir votre production de watts au niveau constant que vous avez sélectionné.
Toutes les 20 secondes, l'ordinateur compare votre production de watts à votre sélection et ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en conséquence. Pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur en watts en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).
REMARQUE : pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance.
CHOIX DE LA VALEUR CIBLE EN WATTS : 10 à 995 watts (par incréments de 5 watts)
1) PROGRAMME DE WATTS
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « WATTS ».
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « GUEST USER » (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles
(c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3) VALEUR EN WATTS
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez une valeur « WATTS ».
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
4) NIVEAU DE RÉSISTANCE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « LEVEL » (NIVEAU) de résistance.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
5) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
6) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
7) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous pouvez régler la valeur en watts en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Programmes de profils

L'ordinateur règle automatiquement le NIVEAU de résistance en fonction du programme de profil que vous sélectionnez. Pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).
Il y a 30 programmes de profils parmi lesquels choisir, comme indiqué dans les schémas ci-dessous :



« FARTLEK » signifie « jeu de vitesse » en suédois. Il s'agit d'une technique d'entraînement sportif développée dans les années 1930 et consistant à alterner des périodes d'effort intense avec des périodes d'effort moins énergique dans un exercice continu.

Programmes de profils SUITE
1) PROGRAMME DE PROFIL
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le programme « PROFILE » (PROFIL).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) SÉLECTION DU PROFIL
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « PROFILE » (PROFIL).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
3) SÉLECTION DE L'UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « GUEST USER » (UTILISATEUR INVITÉ) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles (c.-à-d. « USER 1 » (UTILISATEUR 1), « USER 2 » (UTILISATEUR 2), « USER 3 » (UTILISATEUR 3), « USER 4 » (UTILISATEUR 4) ou « USER 5 » (UTILISATEUR 5)).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour démarrer immédiatement votre exercice, appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
4) VALEURS CIBLES
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
5) ALARMES
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
6) COMMENCER À RAMER
Lorsque vous avez atteint la fin du processus de sélection, l'ordinateur fait clignoter le message « START ROWING » (COMMENCER À RAMER). Vous pouvez alors commencer à ramer ou appuyer sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour redéfinir les VALEURS CIBLES et les ALARMES.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Test de condition physique

Un test de condition physique de cinq minutes reposant sur la récupération de votre fréquence cardiaque. Vous devez transmettre à l'ordinateur un signal de fréquence cardiaque via une ceinture pectorale. Ramez aussi vite que possible pendant cinq minutes pour faire monter votre fréquence cardiaque au maximum. Puis l'ordinateur teste la récupération de la fréquence cardiaque pendant une minute.

RÉSULTATS DU TEST DE CONDITION PHYSIQUE

SUPER CONDITION PHYSIQUE	90-100
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT BONNE	80-89
TRÈS BONNE CONDITION PHYSIQUE	70-79
BONNE CONDITION PHYSIQUE	60-69
CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	50-59
CONDITION PHYSIQUE CORRECTE	40-49
CONDITION PHYSIQUE ASSEZ MAUVAISE	30-39
MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	20-29
TRÈS MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	10-19
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT MAUVAISE	0-9

1) TEST DE CONDITION PHYSIQUE
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le « FITNESS TEST » (TEST DE CONDITION PHYSIQUE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) COMMENCER À RAMER
N'oubliez pas d'ARRÊTER de ramer une fois que les cinq minutes se sont écoulées.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous ne pouvez pas régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

Jeu

Un JEU de cinq minutes avec score élevé.
1) JEU
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez le « GAME » (JEU).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) COMMENCER À RAMER
À la fin de votre partie, appuyez sur la touche START (DÉMARRER) pour rejouer. Pour quitter, appuyez sur la touche MENU.
REMARQUE : pendant votre exercice, vous pouvez régler les NIVEAUX de résistance en appuyant sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER).

Données d'utilisateur CRÉER UN NOUVEL UTILISATEUR et SAISIR DES DONNÉES D'UTILISATEUR

L'ordinateur peut enregistrer cinq ensembles de DONNÉES D'UTILISATEUR personnelles. Ces informations enregistrées seront utilisées conjointement avec les programmes de fréquence cardiaque en pourcentage afin de calculer votre dépense calorique de manière plus précise et de calculer ce qui apparaît sur votre « End of Workout Display » (Écran Fin d'exercice), à savoir votre IMC, votre MB et votre DEQT.
IMC = Indice de masse corporelle
MB = Métabolisme de base
DEQT = Dépense énergétique quotidienne totale
L'ordinateur mémorise également vos sélections pour chaque programme afin d'aider au processus de sélection.

N'OUBLIEZ PAS : il est important de garder vos DONNÉES D'UTILISATEUR à jour afin que l'ordinateur ne vous donne pas de fausses valeurs, concernant par exemple le pourcentage de fréquence cardiaque, les calories dépensées, l'IMC, le MB et la DEQT.
REMARQUE : utilisateur invité. L'ordinateur ne mémorise aucune sélection réalisée par un
SAISIE DE DONNÉES D'UTILISATEUR
NOM 12 caractères alphanumériques disponibles. REMARQUE : appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée pour ignorer.
ÂGE en années uniquement.
SEXE Masculin ou féminin.
TAILLE en centimètres ou en pieds et pouces (pour convertir, voir « Sélection de la mesure »).
POIDS en kilogrammes ou en livres (pour convertir, voir « Sélection de la mesure »).
FACTEUR D'ACTIVITÉ Votre activité a un impact sur votre métabolisme, ce qui affecte le nombre de calories que vous brûlez lorsque vous faites de l'exercice. Votre FACTEUR D'ACTIVITÉ ajuste les calculs de calories de l'ordinateur et votre dépense énergétique quotidienne totale (DEQT).
1) SÉDENTAIRE : travail de bureau avec peu ou aucun exercice quotidien
2) LÉGÈREMENT ACTIF : exercice léger 1 à 3 jours par semaine
3) MODÉRÉMENT ACTIF : exercice modéré 3 à 5 jours par semaine
4) TRÈS ACTIF : exercice intense 6 à 7 jours par semaine
5) EXTRÊMEMENT ACTIF : extrêmement actif toute la journée, tous les jours, ou condition physique du niveau de celle d'un athlète, marathonien

1) DONNÉES D'UTILISATEUR-À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « USER DATA » (DONNÉES D'UTILISATEUR).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.

2) SÉLECTION D'UN UTILISATEUR-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « NEW USER » (NOUVEL UTILISATEUR) ou l'un des 5 utilisateurs existants possibles.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

3) NOM-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez un « ALPHANUMERIC DIGIT » (CARACTÈRE ALPHANUMÉRIQUE). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection. Répétez ce processus jusqu'à ce que votre NOM soit complet. Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée pour ignorer tous les caractères alphanumériques restants.

4) ÂGE-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « AGE » (ÂGE) en années uniquement.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

5) SEXE-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « SEX » (SEXE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

6) TAILLE-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « HEIGHT » (TAILLE).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

7) POIDS-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « WEIGHT » (POIDS).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

8) FACTEUR D'ACTIVITÉ-Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez votre « ACTIVE FACTOR » (FACTEUR D'ACTIVITÉ).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Profil d'utilisateur CRÉER VOTRE PROPRE PROFIL

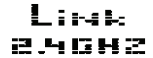
Comme il y a 5 utilisateurs possibles et que chaque utilisateur peut concevoir son propre programme de profil personnalisé, il y a au total 5 PROFILS D'UTILISATEURS. Tous les profils s'affichent sous forme de diagramme en bâtons avec 16 rangées = 24 niveaux de résistance et 20 colonnes = 20 intervalles de temps. Ces programmes de PROFIL D'UTILISATEUR sont extrêmement utiles puisqu'ils vous permettent de concevoir de manière personnalisée un programme de profil selon vos préférences, conférant ainsi une variété infinie à vos exercices, ce qui vous aidera à rester motivé.
L'ordinateur ajuste automatiquement les NIVEAUX de résistance en fonction du PROFIL que vous concevez.
Pendant votre exercice, vous pouvez également régler les NIVEAUX de résistance à l'aide des touches SELECT (SÉLECTIONNER).
1) PROFIL D'UTILISATEUR-
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « USER PROFILE » (PROFIL D'UTILISATEUR).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) SÉLECTION D'UN UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez l'un des 5 « USERS » (UTILISATEURS) existants possibles. S'il n'y a pas d'« USERS » (UTILISATEURS) disponibles, allez sur User Data (Données d'utilisateur) pour en créer un.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3) CRÉATION D'UN PROFIL
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNEZ) pour faire défiler et sélectionnez un « Resistance LEVEL » (NIVEAU de résistance). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection. Répétez ce processus jusqu'à ce que votre PROFIL soit complet.
REMARQUE : pour ignorer toutes les colonnes restantes, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée. Ceci est extrêmement utile lorsque vous apportez de petites modifications à votre PROFIL personnalisé.

Suppression d'un utilisateur SUPPRIMER UN UTILISATEUR EXISTANT

Quelle qu'en soit la raison, nous avons facilité la suppression d'un utilisateur existant.
1) SUPPRESSION D'UN UTILISATEUR
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « USER DELETE » (SUPPRESSION D'UN UTILISATEUR).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) SÉLECTION D'UN UTILISATEUR
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez l'un des 5 « USERS » (UTILISATEURS) existants possibles.
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
3) VÉRIFIER LA SUPPRESSION
Appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) à nouveau pour reconfirmer la suppression.

Fréquence du récepteur de fréquence cardiaq

5 kHz ou 2,4 GHz ou 5 kHz et 2,4 GHz ensemble, sur option du revendeur.
Nous, en tant que fabricants, vendons aux revendeurs qui vendent à leur tour aux magasins du monde entier. Les revendeurs ont demandé l'installation optiennelle sur cet ordinateur de fréquences analogiques et/ou numériques du récepteur de fréquence cardiaque.
Malheureusement, en tant que client, vous n'avez pas le choix.
L'ordinateur sera donc :
1) En analogique à 5 kHz fixe
ou
2) En numérique à 2,4 GHz fixe
ou
3) En analogique à 5 kHz ou en numérique à 2,4 GHz en option
Si le menu principal n'affiche PAS un choix de « Optional Heart Rate Receiver Frequency » (Fréquence du récepteur de fréquence cardiaque en option), votre ordinateur possède une fréquence du récepteur de fréquence cardiaque fixe. La fréquence du récepteur de fréquence cardiaque s'affiche en haut de l'écran à cristaux liquides, près de la fenêtre d'affichage du pouls.
Même si la fréquence de fréquence cardiaque (FFC) analogique de 5 kHz est la FFC internationale la plus courante, elle comporte des problèmes causés par l'interférence d'une large gamme d'appareils électriques et dispose d'une distance de fonctionnement limitée.
La fréquence numérique de 2,4 GHz est en train de rapidement devenir la nouvelle norme pour une large gamme de produits électriques et ne présente pas de problèmes en ce qui concerne la distance de fonctionnement. Elle est cependant plus onéreuse et comporte des problèmes de compatibilité. En effet, le récepteur de FFC numérique de 2,4 GHz de cet ordinateur est uniquement compatible avec la ceinture pectorale de FFC numérique de 2,4 GHz fournie. De plus, la ceinture pectorale numérique fournie doit être « liée » à cet ordinateur à l'aide du programme « LINK 2.4 GHz » auquel vous pouvez accéder via le menu principal, à condition que votre ordinateur soit compatible avec 2,4 GHz.
1) FRÉQUENCE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE de 5 kHz ou 2,4 GHz EN OPTION
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « 5 kHz 2,4 GHz ».
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.
2) 5 kHz ou 2,4 GHz
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « 5 kHz » ou « 2,4 GHz ».
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.



INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Guide pratique LA DERNIÈRE SÉLECTION DU MENU PRINCIPAL

Le « HOW TO » (GUIDE PRATIQUE) est la dernière sélection du menu principal et est constitué d'INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR pour les personnes qui ne liront pas ce livret.
Pour information ~ Il se lit de la façon suivante :
TOUCHES SELECT (SÉLECTIONNER) = APPUYEZ SUR LES TOUCHES SELECT (SÉLECTIONNER) POUR FAIRE DÉFILER ET SÉLECTIONNEZ
APPUYEZ SUR UNE TOUCHE SELECT (SÉLECTIONNER) ET MAINTENEZ-LA ENFONCÉE POUR ACCÉLÉRER
TOUCHE ENTER (ENTRÉE) = APPUYEZ SUR LA TOUCHE ENTER (ENTRÉE) POUR CONFIRMER VOTRE SÉLECTION
APPUYEZ SUR LA TOUCHE ENTER (ENTRÉE) ET MAINTENEZ-LA ENFONCÉE POUR IGNORER UNE SÉLECTION ENTIÈRE
TOUCHE START/STOP/RESET (DÉMARRER / ARRÊTER / RÉINITIALISER) = APPUYEZ SUR LA TOUCHE START (DÉMARRER) POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE
APPUYEZ SUR LA TOUCHE STOP (ARRÊTER) POUR METTRE FIN À VOTRE EXERCICE
APPUYEZ SUR LA TOUCHE RESET (RÉINITIALISER) ET MAINTENEZ-LA ENFONCÉE POUR RÉINITIALISER L'ORDINATEUR
TOUCHE MENU = APPUYEZ SUR LA TOUCHE MENU POUR REVENIR AU MENU PRINCIPAL
TOUCHE RECOVERY (RÉCUPÉRATION) = APPUYEZ SUR LA TOUCHE RECOVERY (RÉCUPÉRATION) POUR DÉMARRER LE PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION
1) GUIDE PRATIQUE
À partir du menu principal, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « HOW TO » (GUIDE PRATIQUE).
REMARQUE : pour revenir au menu principal, appuyez sur la touche MENU.

Programme de récupération ACTIVEZ-LE EN APPUYANT SUR LA TOUCHE RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Si votre condition cardiovasculaire est déjà stable, ce PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION n'est pas d'une grande aide. Cependant, si vous êtes en plein processus d'amélioration de votre niveau de condition cardiovasculaire, le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION constitue un excellent indicateur du niveau de condition cardiovasculaire.
Le PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION évalue votre niveau de condition cardiovasculaire en mesurant la rapidité de récupération de votre fréquence cardiaque sur une période d'une minute, immédiatement à la fin de votre exercice. Durant l'intégralité du compte à rebours de soixante secondes, il est essentiel que vous transmettiez à l'ordinateur un signal de fréquence cardiaque via une ceinture pectorale compatible. L'ordinateur affiche alors votre résultat de récupération, compris entre 0 et 100, indiquant votre niveau de condition cardiovasculaire.

RÉSULTATS DU TEST DE RÉCUPÉRATION

SUPER CONDITION PHYSIQUE	90-100
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT BONNE	80-89
TRÈS BONNE CONDITION PHYSIQUE	70-79
BONNE CONDITION PHYSIQUE	60-69
CONDITION PHYSIQUE MOYENNE	50-59
CONDITION PHYSIQUE CORRECTE	40-49
CONDITION PHYSIQUE ASSEZ MAUVAISE	30-39
MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	20-29
TRÈS MAUVAISE CONDITION PHYSIQUE	10-19
CONDITION PHYSIQUE EXTRÊMEMENT MAUVAISE	0-9

1) ACTIVEZ LE PROGRAMME DE RÉCUPÉRATION
Immédiatement à la fin de votre exercice, appuyez sur la « RECOVERY Key » (Touche RÉCUPÉRATION).
2) REVENEZ AU MENU PRINCIPAL
Pour revenir au « MAIN MENU » (MENU PRINCIPAL), appuyez sur la touche MENU.

Écran Fin d'exercice IMC MB DEQT % DE GRAISSE CORPORELLE.

À la fin de votre exercice, l'ordinateur affiche automatique les éléments suivants à l'aide de vos données d'utilisateur saisies.

IMC : l'INDICE DE MASSE CORPORELLE est l'un des moyens les plus précis de déterminer quand un surpoids représente un risque pour la santé.

Chiffre	Classification	Risque
Inférieur à 18	En sous-poids	Risque faible
19 - 25	Normal	Risque moyen
26 - 30	En surpoids	Risque élevé
31 Et supérieur	Excès de poids	Risque extrême

MB : votre MÉTABOLISME DE BASE constitue le minimum de calories requis pour maintenir la vie chez un individu au repos. Il peut être considéré comme la quantité d'énergie (mesurée en calories / kcal) dépensée par le corps pour rester au lit, endormi, toute la journée.
Si vous comptez les calories de la nourriture que vous consommez tous les jours, soustrayez votre MB et vos calories brûlées pendant l'exercice, le résultat final vous indique de manière approximative si vous perdez ou prenez du poids.
Si vous essayez de perdre du poids, vous devez réduire votre apport de calories. Cependant, réduire votre apport de calories de manière trop rapide et excessive perturbe le métabolisme et peut engendrer une prise de poids globale. Il est important de réduire doucement votre apport de calories, sur une période de deux à trois semaines, pour permettre à votre métabolisme de s'ajuster et de ne jamais réduire votre apport de calories journalier en dessous de votre MB.

DEQT : votre DÉPENSE D'ÉNERGIE QUOTIDIENNE TOTALE est une estimation de vos besoins caloriques journaliers.
Si vous essayez de perdre du poids, votre DEQT est un excellent guide en ce qui concerne le nombre maximum de calories.
Pour perdre du poids à un niveau modéré, nous vous suggérons d'établir votre apport de calories à mi-chemin entre votre IMC et votre DEQT.
DEJT + IMC ÷ 2 = PERTE DE POIDS

% DE GRAISSE CORPORELLE : l'estimation de votre pourcentage de graisse corporelle pour information uniquement.

Classification	Femme (% fat)	Homme (% fat)
Graisse essentielle	10-13%	2-4%
Extrêmement basse	14-20%	6-13%
Peu	21-24%	14-17%
élevée	25-31%	18-25%
Obese	32% plus	26% plus

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Valeurs cibles TEMPS - MÈTRES - COUPS - CALORIES

Les valeurs cibles TEMPS - MÈTRES - COUPS - CALORIES sont en option. Si vous ne sélectionnez aucune de ces valeurs cibles optionnelles, l'ordinateur compte en partant de zéro. Si vous sélectionnez une ou plusieurs de ces valeurs cibles, l'ordinateur compte à partir de votre sélection.
L'ordinateur arrête votre exercice et fait retentir une alarme dès que la PREMIÈRE valeur cible a été atteinte.
TEMPS 1:00 à 99:00 minutes (par incréments d'1 minute)
MÈTRES 100 à 99 900 mètres (par incréments de 100 mètres)
COUPS 10 à 990 coups (par incréments de 10 coups)
CALORIES 10 à 990 calories (par incréments de 10 calories)
VALEURS CIBLES ~ GUIDE PRATIQUE
Les VALEURS CIBLES sont en option.
Pour ignorer toutes les « TARGET VALUES » (VALEURS CIBLES), appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) et maintenez-la enfoncée.
Pour ignorer une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE) individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « TARGET VALUE » (VALEUR CIBLE), appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

Alarmes TEMPS/500 M - POULS - CPM - WATTS

Les alarmes de minimum et de maximum TEMPS/500 M - POULS - CPM - WATTS sont en option. Les alarmes de minimum et de maximum représentent un outil utile si elles sont utilisées à bon escient. Nous recommandons fortement de n'utiliser qu'une ou deux alarme(s) à la fois.
Lorsqu'une alarme est déclenchée, l'ordinateur fait retentir une sonnerie et affiche un témoin visuel pour vous indiquer laquelle des quatre alarmes (c.-à-d. TEMPS/500 M, POULS, CPM ou WATTS) a été déclenchée. Elle est suivie d'un texte clignotant (SLOW DOWN (RALENTIR) ou ROW FASTER (RAMER PLUS VITE)) en conséquence, selon qu'il s'agisse d'une alarme de minimum ou de maximum.
TEMPS/500 M 01:00 à 9:55 minutes et secondes (par incréments de 5 secondes)
TEMPS/500 M SÉPARATION de 10 secondes
POULS 30 à 220 bpm (par incréments d'1 bpm)
POULS SÉPARATION de 4 bpm
CPM 15 à 60 CPM (par incréments d'1 CPM)
CPM SÉPARATION de 4 CPM
WATTS 10 à 995 watts (par incréments de 5 watts)
WATTS SÉPARATION de 20 watts
ALARMES ~ GUIDE PRATIQUE
Les « ALARMS » (ALARMES) de minimum et/ou de maximum sont en option.
Pour ignorer toutes les « ALARMS » (ALARMES), appuyez sur la touche START (DÉMARRER).
Pour ignorer une « ALARM » de minimum et/ou de maximum individuelle, appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE).
Pour sélectionner une « ALARM » (ALARME) de minimum et/ou de maximum, appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER). Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

Défauts LA DERNIÈRE SÉLECTION DU MENU PRINCIPAL

Processus de sélection
NIVEAU de résistance 10 (1 à 24 par incréments d'1 NIVEAU)
TEMPS/500 M 2:15
Valeurs cibles
TEMPS 20:00 minutes (1:00 à 99:00 minutes par incréments d'1 minute)
MÈTRES 2 000 mètres (100 à 99 900 mètres par incréments de 100 mètres)
COUPS 300 coups (10 à 990 coups par incréments de 10 coups)
CALORIES 160 calories (10 à 990 calories par incréments de 10 calories)
Alarme min. et max.
TEMPS/500 M 2:10 min. à 2:20 max. (01:00 à 9:55 minutes et secondes par incréments de 5 secondes, séparation de 10 secondes)
POULS 138 bpm min. à 142 bpm max. (30 à 220 bpm par incréments d'1 bpm, séparation de 4 bpm)
CPM 23 cpm min. à 27 cpm max. (15 à 60 CPM par incréments d'1 CPM, séparation de 4 CPM)
WATTS 95 min. à 105 max. (10 à 995 watts par incréments de 5 watts, séparation de 20 watts)

Programme d'intervalles

NOMBRE D'INTERVALLES 10 (2 à 99 par incréments d'1 intervalle)
DISTANCE D'INTERVALLE 500 mètres (100 à 99 900 mètres par incréments de 100 mètres)
TEMPS D'INTERVALLE 60 secondes (0:30 à 10:00 par incréments de 5 secondes)
TEMPS DE REPOS 30 secondes (0:30 à 10:00 par incréments de 5 secondes)
Programme de fréquence cardiaque
FRÉQUENCE CARDIAQUE 140 bpm (30 à 220 bpm par incréments uniques)
Données d'utilisateur
ANS 35 (10 à 99 par incréments d'1 an)
SEXE Féminin (ou masculin)
TAILLE MÉTRIQUE Féminin 163 cm ~ Masculin 178 cm (90 à 240 cm par incréments d'1 cm)
TAILLE IMPÉRIALE Féminin 5 pieds 4 pouces ~ Masculin 5 pieds 10 pouces (3 à 8 pieds par incréments d'1 pouce)
POIDS MÉTRIQUE Féminin 60 kg ~ Masculin 86 kg (30 à 200 kg par incréments d'1 kg)
POIDS IMPÉRIAL Féminin 135 livres ~ Masculin 190 livres (60 à 440 livres par incréments d'1 livre)
FACTEUR D'ACTIVITÉ 2-Légèrement actif (1-Sédentaire, 2-Légèrement actif, 3-Modérément actif, 4-Très actif, 5-Extrêmement actif))

Sélection de la mesure MÉTRIQUE ou IMPÉRIALE

Pour la saisie de la TAILLE et du POIDS dans les données d'utilisateur, il y a le choix entre les mesures métriques ou impériales.
TAILLE en centimètres ou en pieds et pouces
POIDS en kilogrammes ou livres
SÉLECTION DE LA MESURE ~ GUIDE PRATIQUE
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes.
Appuyez sur les touches SELECT (SÉLECTIONNER) pour faire défiler et sélectionnez « METRIC » (MÉTRIQUE) ou « IMPERIAL » (IMPÉRIAL).
Puis appuyez sur la touche ENTER (ENTRÉE) pour confirmer votre sélection.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'ORDINATEUR DU RAMEUR

Guide de dépannage

PROBLÈME « NO PULSE » (Aucun pouls / Aucune fréquence cardiaque détecté(e)).

SOLUTION 1) Si votre peau est trop sèche, les COUSSINETS CONDUCTEURS ne peuvent PAS détecter les pulsation

s électriques de vos battements de cœur. Pour améliorer le contact, humidifiez légèrement les COUSSINETS CONDUCTEURS avec de l'eau. Pour de longs événements, comme un marathon, nous vous suggérons fortement d'utiliser un gel ECG.

2) Assurez-vous que vous portez une ceinture pectorale d'une fréquence de 5 kHz compatible ou une ceinture pectoraled'une fréquence de 2,4 GHz Linked compatible. Voir Fréquence du récepteur de fréquence cardiaque et/ou Link 2,4 GHz.

3) Remplacez les piles dans votre ceinture pectorale, même si celle-ci est neuve.

4) Si vous utilisez une ceinture pectorale d'une fréquence de 5 kHz, l'interférence peut poser problème. Déplacez votre

rameur dans un autre endroit, à distance de tous les appareils électriques et vérifiez à nouveau le signal de la fréquence cardiaque.

5) Vérifiez que votre ceinture pectorale fonctionne correctement. Testez votre ceinture pectorale sur une autre machine

d'exercice, comme celle d'un ami, sur le lieu de l'achat, dans un magasin de sport

local ou dans un club de sport local.

6) Contactez le lieu de votre achat pour vérifier la compatibilité de votre ceinture pectorale. En cas d'absence de réponse,

contactez le revendeur qui fournit le lieu de l'achat. Si vous n'obtenez toujours pas de réponse, contactez-nous, le fabricant.

PROBLÈME Dédoublement de l'image sur l'écran - Écran à moitié vide - Défaillance du logiciel ~ etc.

SOLUTION

1) Réinitalisez l'ordinateur. Appuyez sur la touche RESET (RÉINITIALISER) et maintenez-la enfoncée.

2) Redémarrez l'ordinateur. Débranchez l'alimentation pendant environ 15 secondes

3) Rebranchez toutes les connexions à fiche du câble, reportez-vous aux instructions de montage.

4) Demandez et installez un ordinateur de remplacement.

Avertissement concernant la sécurité sur le plan médical

Si vous ressentez une douleur ou une contraction dans la poitrine, un battement de cœur irrégulier, un essoufflement, un vertige ou un inconfort inhabituel pendant l'exercice, arrêtez et consultez un médecin.

Échauffement et récupération

N'oubliez pas de vous échauffer et de récupérer. Échauffer les muscles « froids » et récupérer après l'exercice constituent d'importantes mesures de prévention contre les blessures.
ÉCHAUFFEMENT : cinq minutes d'étirements puis cinq minutes d'exercice cardiovasculaire léger.
RÉCUPÉRATION : cinq minutes d'exercice cardiovasculaire léger puis cinq minutes d'étirements.

Conseils pour l'entraînement

Portez des vêtements confortables, légers, bien aérés pour favoriser l'évaporation de la transpiration.
Assurez-vous que vos chaussures sont à votre taille et procurent un soutien externe et latéral stable afin d'éviter des blessures au niveau de la cheville et du genou. Portez des chaussures pour l'entraînement croisé, de marche ou de course.
Il est très important de ne pas se déshydrater. Votre corps a besoin de récupérer l'eau perdue pendant l'exercice.

FAQ Foire aux questions

Q : CEINTURE PECTORALE ~ Mon ANCIENNE ceinture pectorale fonctionnera-t-elle avec ce rameur ?

R : Ceinture pectorale de 5 kHz = TRÈS PROBABLEMENT ~ À condition que votre ordinateur soit compatible aux 5 kHz. Voir Fréquence du récepteur de fréquence cardiaque.

R : Ceinture pectorale NUMÉRIQUE = NON ~ Les ceintures pectorales numériques (normalement accompagnées d'une montre mesurant la fréquence cardiaque) ne communiqueront pas correctement avec le récepteur de fréquence cardiaque de cet ordinateur en raison d'une bande passante incompatible ou d'un code numérique incompatible. Voir Fréquence du récepteur de fréquence cardiaque et Link 2,4 GHz.

Q : Comment l'ordinateur détecte-t-il et calcule-t-il la DISTANCE (c.-à-d. les MÈTRES) et la VITESSE (c.-à-d. le TEMPS/500 M) ?

R : $\frac{\text{DISTANCE}}{\text{TEMPS}}$ = VITESSE ~ Ce rameur comporte 2 CAPTEURS fixés sur le tambour de la ceinture.

1 CAPTEUR « A » et 1 CAPTEUR « B ». De cette façon, l'ordinateur peut indiquer si le tambour de la ceinture va vers l'avant (c.-à-d. le mouvement de traction) ou vers l'arrière (c.-à-d. le mouvement de relâchement). L'ordinateur mesure le nombre de tours par coup, associé à un facteur de NIVEAU de résistance (plus le niveau de résistance est élevé, plus la distance parcourue est grande) = Distance. En associant celle-ci au temps que chaque coup prend et à l'aide de la formule standard de la distance sur le temps, l'ordinateur peut calculer la vitesse.

Q : Comment l'ordinateur calcule-t-il les WATTS ?

R : Calcul des watts : les valeurs WATTS affichées de cet ordinateur ont été étalonnées selon les normes européennes EN 957. Cette machine d'exercice a été testée par un laboratoire d'essai à l'aide d'un dynamomètre qui mesure les valeurs précises de couple / d'énergie / de WATT pour tous les NIVEAUX de résistance à des vitesses variées. L'ordinateur est alors programmé avec ces informations et doit réussir un test final avec une précision de ± 10 %.

REMARQUE : cet ordinateur affiche uniquement les « Present Watts Generated » (Watts actuels générés) et PAS les « Accumulated Generated Watts » (Watts accumulés générés).
Définition d'un watt : un watt est le débit auquel l'énergie est dépensée. Le watt est utilisé en mécanique et en électricité, il lie donc les unités mécaniques et électriques les unes aux autres. Un watt « équivaut au débit de puissance d'un joule de travail par seconde ».

Q : Comment l'ordinateur calcule-t-il les CALORIES ?

R : Calcul des kilocalories : l'ordinateur enregistre vos watts générés avec le temps et les convertit en kilocalories, il modifie alors le chiffre des kilocalories afin de mieux correspondre au corps humain de manière efficace en prenant en compte vos données d'utilisateur saisies, à savoir le sexe, l'âge, la taille, le poids et le facteur d'activité.

REMARQUE : il n'existe pas de normes internationales réglementant la précision des équipements d'exercice en ce qui concerne les calories, les kilocalories affichées par cet ordinateur ne sont qu'une estimation.

Définition d'une kilocalorie : une kilocalorie est une unité d'énergie thermique. Une kilocalorie est « la quantité de chaleur nécessaire à une pression d'atmosphère pour élever d'un degré Celsius la température d'un kilogramme d'eau ». Ne pas confondre avec calorie (cal), calorie-gramme ou petite calorie. Une kilocalorie équivaut à 1 000 petites calories. Une kilocalorie est souvent (mais certainement pas toujours !) distinguée de la petite calorie en mettant son nom et son symbole en majuscules. Une kilocalorie par heure = 1,163 watt.

Recyclage

Aidez à protéger la planète.
Veuillez recycler cet ordinateur et le rameur après utilisation.